

Ein Bad nehmen im Pfäffiker Wald

Pfäffikon Zoë D. Lorek, Betreiberin eines Yogastudios in Pfäffikon, bietet Kurse im Waldbaden an. Redaktorin Lea Chiapolini hat den Versuch gewagt und ist in den Wald eingetaucht.

Lea Chiapolini

«Im Wald, im schöne grüne Wald, han ich es Plätzli wo mir gefällt. Ich ligge det im weiche Moos und luege, stuune bloss.» Dieses Lied, das ich als Kind immer wieder mit meiner Mutter gesungen habe, will mir nicht aus dem Kopf, während ich langsam durch den Pfäffiker Wald streife. Denn der Inhalt des Kinderliedes bringt es auf den Punkt, warum ich mich heute hier befinde: Unter der Leitung von Zoë D. Lorek nehme ich eine Schnupperstunde in «Waldbaden». Ihren Ursprung hat diese Entspannungstechnik in Japan, wo sie als Shinrin Yoku seit vielen Jahrzehnten ausgeübt wird. Zwar gehe es darum, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. «Aber Bäume umarmen gehört nicht dazu», sagt Lorek.

Langsamer Start

Als Erstes weist sie mich an, bewusst langsam schlendernd dem Weg zu folgen und auch stehen zu bleiben, wenn mein Blick auf etwas Spezielles fällt. Ich sehe Brombeeren, Pilze, Tautropfen in Spinnennetzen und erstaunliche Mengen an Fliegen auf den sonnigen Flecken am Boden.

Schnell wird klar: Je langsamer man sich bewegt, desto mehr gibt es zu sehen. Das ist allerdings keine grosse Überraschung. Ich mache schliesslich auch aus diesem Grund lieber eine Wanderung als eine Tour mit dem Velo. Bisher unterscheidet sich Waldbaden abgesehen vom Schnecken-tempo noch nicht gross von meinen gewohnten Spaziergängen.

Dann soll ich meine Geschwindigkeit erneut reduzieren. Dabei bewege ich mich für meine Verhältnisse bereits unangenehm langsam! Aber ich gehöre natürlich. Und irgendwann

nehme ich nicht mehr die Bäume wahr, sondern die einzelnen Blätter. Plötzlich scheinen sogar meine anderen Sinne geschärfter. Das Zwitschern der Vögel, meine eigenen Schritte, das Surren der Insekten – der Wald nimmt nach und nach neue Dimensionen an.

Nur wenig sprechen

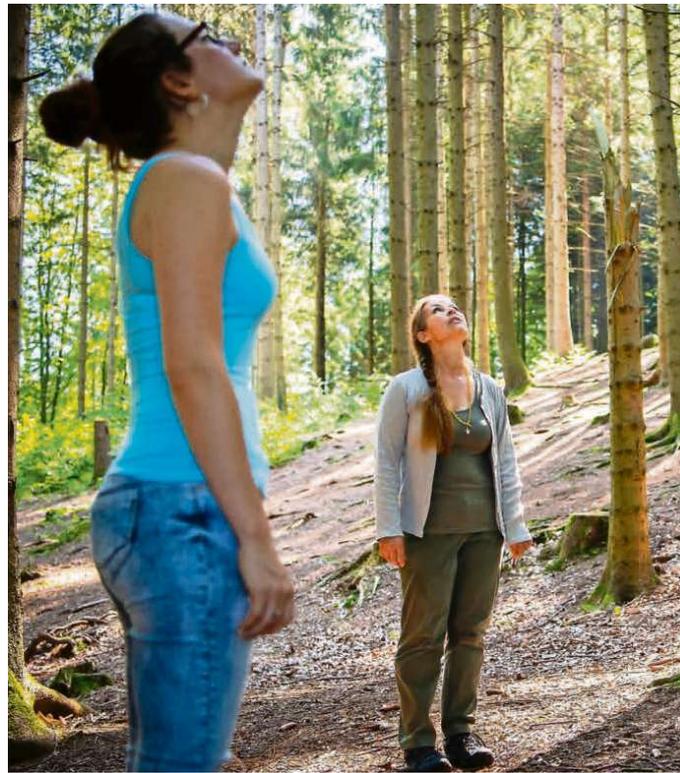
«Langsam zu gehen, braucht am Anfang Überwindung», ist sich Lorek bewusst. «Doch je mehr man seinen Fokus auf andere Dinge richtet, desto normaler

«Es geht nicht um Wertungen, nicht darum, ob ein Baum schön ist oder eine Blume gut riecht.»

Zoë D. Lorek
Kursleiterin

wird es, langsam zu gehen.» Dazu komme, dass man während des Waldbadens kaum spreche. Dadurch falle diese Ablenkung auch weg – abgesehen vom kurzen Austausch ab und zu. «Dabei geht es nicht um Wertungen, nicht darum, ob ein Baum jetzt schön ist oder ob eine Blume gut riecht. Nicht zu werten, fällt uns schwer.»

Als wir eine kurze Zeit später nach einigen Atemübungen am Ufer eines kleinen Baches, der Luppen, sitzen, und die tanzenden Libellen beobachten, habe ich das Gefühl, im Shinrin Yoku angekommen zu sein.



Shinrin Yoku ist eine japanische Achtsamkeitsübung im Wald, die zu Entspannung führen soll. Foto: Seraina Boner

Wir bleiben lange sitzen, ohne zu sprechen. Ich schliesse die Augen und höre dem Plätschern des Wassers zu. Aber nein, es ist nicht einfach ein Plätschern, es ist ein Konzert aus unzähligen Tönen des Wassers, die sich zu einem

grossen Orchester zusammenschliessen. Und das Bellen der Hunde in der Ferne zieht ein Echo nach sich, das ich mit offenen Augen noch nicht wahrgenommen hatte. Als ich die Augen wieder öffne, fällt mir auf, dass das Licht,

das sich auf der Wasserfläche spiegelt und an das Blätterdach über unseren Köpfen geworfen wird, schon weitergewandert ist. Sich bewusst auf neue Erfahrungen einzulassen, fällt einfacher, wenn man angeleitet wird.

Waldbaden – «Shinrin Yoku»

In Japan wird Shinrin Yoku seit 1982 vom staatlichen Gesundheitswesen gefördert. Seit 1990 werden in Experimenten die physiologischen Auswirkungen des Waldbadens untersucht. Die Forscher konnten unter anderem nachweisen, dass die Gerüche im Wald zu Entspannung führen. Weitere Informationen zu Waldbaden und den Kursen von Zoë D. Lorek unter www.waldbaden.institute.ch (zo)

Den Wald bewusst wahrzunehmen, sei jedoch nur eine Komponente – die Aufnahme der Terpene, die von den Bäumen ausgeschüttet werden, die andere. «Das sind Duftstoffe, mit denen die Bäume kommunizieren», sagt Zoë D. Lorek. «Einige davon haben eine anti-karzinogene und immunstärkende Wirkung.» Da sich im Sommer besonders viele Terpene in der Luft befinden, sei dies die beste Jahreszeit, um Waldbaden zu erleben. «Ich bin keine Biologin, aber wenn man einmal beginnt, sich mit solchen Themen auseinanderzusetzen, dann öffnet sich einem eine extrem spannende Welt.»

Weggehen fällt schwer

Gerne würde ich noch länger sitzen bleiben, dem Treiben der Insekten und Fischen im Bach weiter zusehen. Nur schon daran zu denken, dass ich bald wieder zurück im Büro bin, ist komisch.

«Doch öpis fällt mir bsunders guet, wänns i de Tanne rausche tuet und s Eichhörnli drin still versteckt sis Näsli fürestreckt.» Bevor ich mich ins heisse Auto setze, nehme ich mir vor, mich beim nächsten Waldbesuch mehr auf mein geliebtes Kinderlied zu besinnen. Vielleicht klappt dann auch mit dem Eichhörnchen.

Fluglärm-Podium spaltet die Gemeindepräsidenten

Tösstal Ein Fluglärm-Podium in Turbenthal sorgt bei Töstaler SVP-Gemeindepräsidenten für Unmut.

Spätestens jetzt ist die Klimadebatte auch im Tösstal angekommen. Der Grund: Anfang September findet in der Grosshalle in Turbenthal ein Podium über Fluglärm und Klima statt. Der Titel: «Auswirkungen des Flugverkehrs auf Klima, Umwelt und Gesundheit.» Unter anderem sollen Antworten auf die Frage geliefert werden, welche Massnahmen nötig sind, damit sich in der Klimapolitik etwas ändert (siehe Box).

Prominente Teilnehmer

Die Veranstaltung ist sehr prominent besetzt. Es diskutieren FDP-Ständerat Ruedi Noser und SP-Nationalrätin Priska Seiler Graf, Co-Präsidentin der «Koalition Luftverkehr, Umwelt und Gesundheit» (Klug).

Weitere Teilnehmer sind Kantonsrat Urs Dietschi (Grüne), Vorstandsmitglied des Bürgerprotests Fluglärm Ost (BFO), Marcel Hänggi, der Initiator der Gletscherinitiative, und die Winterthurer FDP-Stadträtin Barbara Günthard-Maier, Präsidentin von Region Ost. Abzurufen wird das Podium Felix Caduff, Co-Präsi-

dent der örtlichen SP und seit Kurzem höchster Zürcher Katholik. Er koordiniert die Veranstaltung.

Getragen wird die Veranstaltung von entsprechenden Organisationen sowie der FDP und SP. Mit einem Logo vertreten ist zudem die Energiestadt Turbenthal. Andere Töstaler Gemeinden wurden ebenfalls um finanzielle und ideelle Unterstützung angefragt. Im Gegenzug wären die Gemeinden mit ihrem Logo vertreten.

Alles in Ordnung also? Nein. Denn bei einigen Töstaler Gemeindepräsidenten kam die Anfrage nach Unterstützung nicht gut an. Namentlich bei den Präsidenten von Wila und Wildberg, Hans Peter Meier (SVP) und Dölf Conrad (SVP).

Conrad befürchtet, dass es sich beim Anlass, «um eine verdeckte, rot-grüne Wahlkampfveranstaltung handelt. Und da will ich unser Logo nicht sehen.» Die Gemeinde müsse strikt politisch neutral sein. Conrad sagt, er habe von der Anfrage an die Gemeinde nur über Umwege erfahren und betont, dass es sich hier um seine persönliche Mei-

nung handelt. Der Gemeinderat Wildberg habe noch keinen Entscheid gefällt. Möglich wäre, dass dieser ihn dann überstimmt.

«Gewissen beruhigen»

Ähnlich ist die Ausgangslage in Wila. Da hat der Gemeinderat ebenfalls noch nicht entschieden, weshalb sich auch Hans Peter Meier nur persönlich äussern will. In seinen Augen dient der Anlass einzig dazu, «das schlechte Gewissen zu beruhigen». Nach wie vor fahre man Offroad, lebe im Einfamilienhaus im Grünen, fliege in die Ferien, kaufe nicht nachhaltig ein und befürworte eine unbegrenzte Zuwanderung.

«Hoffe, alle Parteien ziehen mit»

Felix Caduff koordiniert das Podium Anfang September in Turbenthal. Eine zentrale Frage dort werde sein, wie der Flugverkehr das Klima beeinflusst. «Den Fluglärm hören wir, die Auswirkungen auf das Klima in der Stratosphäre nicht.» In Referaten werden zuerst wissenschaftliche Erkenntnisse präsen-

tiert. Zudem wird die Frage aufgeworfen, was für Massnahmen die Politik ergreifen könnte, damit sich etwas ändert. Danach werden die möglichen Antworten in der Diskussionsrunde vertieft. Caduff hofft, «dass möglichst alle Parteien bei der Veranstaltung mitziehen.» Denn das Klima gehe alle etwas an. (zo)

findet in Wildberg auch noch die vorbereitende Gemeindevorversammlung über die Einheitsgemeinde statt. Eine Terminabsprache fand nicht statt, so Conrad.

Doch es gibt auch positive Stimmen, etwa der Turbenthaler Gemeindepräsident Georg Brunner (FDP). Er findet es gut, dass ein neuer Anlass stattfindet, der neue Erkenntnisse liefern kann. «Wir merken doch alle, dass es wärmer wird. Und der zunehmende Flugverkehr spielt dabei auch eine Rolle.» Bei den vergangenen Podien sei es gegen Ende immer um dieselben Themen gegangen mit wenig neuen Erkenntnissen.

Der Turbenthaler Gemeindepräsident räumt ein, dass es am 4. September wohl auch ein Wahlkampf gehen werde. «Doch letztlich sind die meisten Veranstaltungen am Ende irgendwie politisch, sogar 1.-August-Feiern.» Anstatt den Anlass in Frage zu stellen, begrüsst er es, wenn «kritische Geister» vorbeikommen und «kritische» Fragen stellen würden.

Rolf Hug

BMW kommt von der Strasse ab

Russikon In Russikon hat ein Autofahrer am Mittwochmittag einen Selbstunfall verursacht. Der 63-jährige Mann fuhr mit seinem Auto auf der Fehraltorferstrasse in Richtung Fehraltorf. In einer Linkskurve, Höhe Buechweid, verlor er aus zurzeit noch nicht geklärten Gründen die Herrschaft über sein Fahrzeug und geriet über die Gegenbahn und anschliessend den parallel zur Strasse verlaufenden Veloweg.

Daraufhin kollidierte das Fahrzeug gemäss einer Medienmitteilung der Kantonspolizei Zürich mit einem Beleuchtungskandelaber, bevor es im angrenzenden Wiesenbord zum Stillstand kam. Der Lenker konnte den Personenverletzt unverletzt verlassen.

Der Unfall ereignete sich am Mittwoch kurz nach 12 Uhr. Personen, die Angaben zum Unfallhergang und/oder zur Fahrweise des schwarzen BMW mit Heckspoiler machen können, werden gebeten, sich mit der Kantonspolizei Zürich, Verkehrszug Hinwil, Telefon 044 938 30 10, in Verbindung zu setzen. (zo)